

Kriya Yoga Nusantara

Milarepa Mengajar Gampopa Meditasi G Tummo

Posted on [Agustus 3, 2016](#)



Milarepa meminta keterangan tentang ajaran dan latihan yang telah Gampopa terima. Gampopa memberikan gambaran lengkap atas semua guru dan ajaran yang pernah ia miliki dan terima, dan juga tentang meditasi yang telah ia lakukan. Milarepa menilai bahwa semua ajaran itu sempurna, dan bahwa Gampopa memiliki landasan yang lengkap untuk ajaran tummo (gtum-mo), panas dalaman, sebuah cara terampil untuk menyadari sifat sejati kenyataan, yaitu kehampaan.

Milarepa lanjut bicara, “Walau semua pemberdayaan, ajaran, dan berkat yang telah kau terima dari guru-gurumu terdahulu sungguh dapat diterima di aliranku, aku harus memberimu ajaran pemberdayaan yang lain, hanya untuk memastikan bahwa semua ajaran lain yang telah kau terima tidak rusak kesahihannya karena keadaan hidupmu. Aku akan memperkenalkanmu pada latihan Vajrayogini.” Setelah pemberdayaan, Milarepa memberikan seluruh ajarannya dalam jangka waktu yang singkat. Gampopa segera hanyut dalam latihan dan dengan pesat menumbuhkan pengalaman dan wawasan dari ajaran-ajaran ini. Tiap hari wawasannya tumbuh dan tumbuh, bagai tunas yang mencuat dari tanah. Ia sungguh puas dan teramat bahagia dengan kemajuannya.

Ia melakukan semedi tummo, dan tiap hari ia mendapatkan pengalaman baru. Di satu malam beku di musim dingin, Gampopa sedang bermeditasi dalam keadaan telanjang bulat di sebuah gua untuk menguji panas dalaman yang telah ia latih. Ia tetap hangat sepanjang malam, tapi di pagi hari ketika ia berhenti melakukan latihan tummo, ia langsung membeku. Ia melakukan meditasi ini selama seminggu dan, pada akhir minggu, ia mendapatkan penglihatan lima Buddha Dhyani. Ketika ia mendatangi gurunya untuk melaporkan semua pengalaman dan penglihatannya, Milarepa berkata, “Hal ini tidak baik tidak juga buruk. Berusahalah lebih lanjut untuk mewujudkannya. Jangan tertarik pada penglihatan semacam itu, sempurnakan kekuatan panas dalamanmu.”

Gampopa bermeditasi dengan tekun selama tiga bulan, dan di akhir masa latihan kali ini, ia merasa seluruh semesta berputar seperti cakra raksasa. Setelah merasakan hal ini untuk waktu yang lama, ia mendatangi Milarepa untuk meminta nasihatnya. Gurunya menjawab, “Hal ini tidak baik tidak juga buruk. Ini tanda bahwa beragam pemikiran dan tenaga yang masuk ke berbagai saluran tenaga halus kini masuk ke saluran pusat. Kau

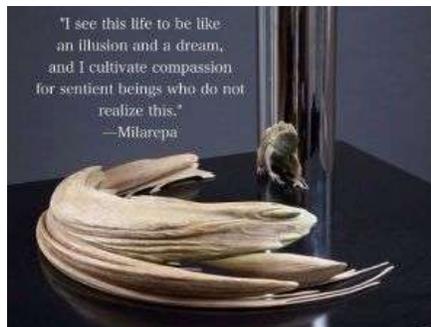
harus berusaha lebih lanjut dan melakukan lebih banyak meditasi lagi.”

Setelah melakukan lebih banyak latihan Gampopa mendapat penglihatan bahwa Avalokiteswara melesak masuk melalui pucuk kepalanya dan larut dan membaaur ke dalam dirinya. Ketika ia bertanya pada Milarepa tentang hal ini, gurunya berkata, “Hal ini tidak baik tidak juga buruk. Ini pertanda bahwa pusat-tenaga cakra mahkotamu sedang membuka.”

Sembari melakukan meditasi, Gampopa mengalami serangkaian perubahan ragawi dakhil. Ia merasakan angin ribut dan sealiran udara panas naik-turun di sepanjang tulang punggungnya. Ketika ia melaporkan hal ini kepada Milarepa, gurunya menjawab, “Hal ini tidak baik tidak juga buruk. Ini pertanda bahwa saluran-saluran tenaga halus sedang saling berhubungan di dalam tubuh. Ketika kau memperoleh kendali atas saluran-saluran halus ini dan saluran-saluran ini terhubung, maka kau mengalami perasaan semacam itu. Sekarang kau harus kembali, dan melakukan lebih banyak meditasi lagi.”

Di lain waktu, Gampopa mendapatkan penglihatan penuh atas seluruh ragam tataran makhluk ilahi, para dewa. Ia memperoleh penglihatan murni berupa dewa-dewa yang lebih tinggi menuangkan madu putih ke atas kepala untuk memperdayakan dewa-dewa yang lebih rendah. Milarepa menjelaskan, “Hal ini tidak baik tidak juga buruk. Ini pertanda atas terbukanya pusat-tenaga cakra tenggorokan. Berbagai sumber dan tempat sukacita kini berkembang pada tiap posisi tubuhmu ini.”

Gampopa kemudian pergi bermeditasi di sebuah gua selama sebulan. Pada akhir masa undur dirinya ini, ia mendapat penglihatan utuh akan Hevajra, bersama dengan mandala dan pengiring sosok-Buddha Hevajra. Segera setelah ia melihat ini, ia berpikir bahwa inilah yang dimaksudkan oleh sang Lama ketika ia berkata, “sekarang setelah itu, sekarang setelah itu, sekarang setelah itu.” Ini adalah arah akhir yang dituju oleh latihannya. Tapi, penglihatan itu diikuti berkali-kali dengan penglihatan lain atas mandala-mandala dan wujud-Buddha lainnya. Suatu hari ia mendapat penglihatan berupa sebetuk Heruka yang mencakup mandala susunan-tulang lengkap dari dewa itu. Milarepa memperingatkannya untuk tidak merasa bahwa ini adalah pencapaian hebat, dengan berkata bahwa hal ini tidak baik tidak juga buruk. Ini hanya pertanda terbukanya pusat cakra di bagian pusar. Ketika cakra pusar Anda terbuka penuh, Anda melihat segalanya putih, seputih tulang dikelantang sinar mentari, karena energi bodhicita putih telah berkembang secara penuh.



Milarepa berkata, “Kini tugasku untuk membawa manfaat bagi makhluk hidup, tugasku untuk pelestarian dan penyebaran Dharma, telah selesai. Aku memiliki seseorang lain yang akan menggantikan peranku.”

Gampopa telah mencapai tingkat dimana ia tidak bernafas layaknya makhluk hidup biasa lagi, ia menarik dan menghembuskan nafas hanya sekali sehari. Ia mengalami sealiran wawasan dan penglihatan yang tak

putus-putus tentang para Buddha dalam bentuk sejati mereka, termasuk Delapan Buddha Obat, dan Tiga Puluh Lima Buddha Pengakuan.

Milarepa memberitahu muridnya itu bahwa ia kini siap untuk menerima ajaran-ajaran dari Sambhogakaya – salah satu raga Buddha dalam rupa halus yang hanya dapat dilihat oleh bodhisattwa arya, mereka dengan pandangan nirkhayali tentang kehampaan. Segera, ia akan mampu mengalami Dharmakaya – raga dari cita mahatahu, yang hanya dapat dicapai oleh orang yang tercerahkan.



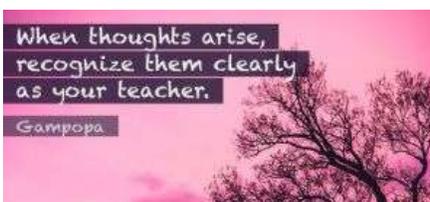
Jembatan Terakhir untuk Diseberangi

Mereka sampai di sebuah jembatan dan Milarepa berkata, “Kini, kau pergi sendiri. Tinggalkan aku. Untuk alasan yang baik, aku tidak akan menyeberangi jembatan ini.” Ia memberkati Gampopa yang kemudian berjalan menyeberang. Ketika Gampopa telah sampai di ujung jembatan, Milarepa memanggilnya. “Kembali lagi, aku punya satu ajaran yang sangat khusus untuk kuberikan padamu. Jika aku tidak memberikan nasehat ini padamu, kepada siapa lagi akan kuberikan?”

Gampopa bertanya, “Haruskah aku mempersembahkan mandala padamu untuk ajaran dan nasehat khusus ini?” Milarepa berkata bahwa persembahan tidaklah penting. Ia memperingatkan Gampopa untuk tidak menyia-nyiakan nasehat ini, melainkan meletakkannya di relung hatinya yang terdalam. Kemudian Milarepa memunggungi Gampopa, menarik jubahnya ke atas, dan menunjukkan bokongnya yang telanjang. Gampopa melihat bahwa bokong Milarepa seluruhnya telah kapalan, persis seperti kulit yang mengeras.

Milarepa berkata, “Untuk latihan, tak ada yang lebih hebat dari meditasi – jika kau tahu apa yang dimeditasikan dan bagaimana caranya. Aku, yang telah memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai macam cara meditasi, bermeditasi sampai bokongku menjadi sekeras kulit hewan. Kau harus melakukan hal yang sama. Inilah pelajaran terakhirmu.”

Ia lalu memberitahu Gampopa bahwa sudah saatnya ia pergi. Pengikut itu meninggalkan gurunya, dan pergi ke bagian selatan Lhasa, tempat ia membangun wiharanya, seperti yang dinubuatkan oleh Milarepa.





iklan

Bagikan ini:

 Facebook 14

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Tantra](#) dan tag [buddhism](#), [gampopa](#), [gtummo](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kundalini](#), [marpa](#), [milarepa](#), [tantra tibet](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.